

運動強度 ★★★



楽しくエアロビクス

エアロビクスは、心肺機能や全身の持久力の向上に効果が期待されます。アップテンポなリズムに合わせて、楽しく体を動かしましょう。

日時:

【全12回】

10月 1日 (水)	11月 5日 (水)	12月 3日 (水)
10月 8日 (水)	11月 12日 (水)	12月 10日 (水)
10月 15日 (水)	11月 19日 (水)	12月 17日 (水)
10月 22日 (水)	11月 26日 (水)	12月 24日 (水)

各日共 1部 12:00~12:40

2部 12:50~13:30

場所: 2階 多目的ホール

定員: 1部・2部各回25名(申込制)

定員を超えた場合は抽選

持ち物: 動きやすい服装、汗拭きタオル、

運動靴、運動中に飲む飲み物

講師: 吉得 慎太郎 先生

申込: 9月5日(金)~9月11日(木)

1部か2部、いずれかの申し込みですが、申込後の

変更は受け付けません。

抽選結果は、9/16(火)以降、受付前に掲示します。